



80

receitas low carb

RECEITAS DE BAIXO CARBOIDRATO
E RICAS EM NUTRIENTES
PARA VOCÊ EMAGRECER

POR DESEJO FIT



Índice

Apresentação	4
RECEITAS LOW CARB	
Bolinho Prestígio	5
Bolinho de Chocolate	7
Bolinho de Coco	9
Queijadinha	11
Bolinho de Limão	13
Panqueca de Coco	15
Granola	17
Geleia de Morango	19
Pasta de Amendoim	21
Pudim de Chia	23
Abacaxi Grelhado	25
Cocada	27
Chips de Coco	19
Bombom de Coco	31
Bombom de Amendoim	33
Panna Cotta	35
Mousse de Morango	37
Mousse de Maracujá	39
Mousse de Chocolate	41
Nutella	43
Doce de Leite	45
Maria Mole Proteica	47
Barrinha de Pasta de Amendoim	49
Trufa de Morango	51
Brigadeiro	53
Sorvete de Morango	55
Sorvete de Limão	57
Mini Banoffee	59
Pãozinho de Micro-ondas	61
Pão Low Carb	63
Creme de Ricota	65
Salada de Forno	67
Purê de Couve-flor	69
Purê de Abóbora	71
Purê de Cenoura	73
Farofa de Castanhas	75

Arroz de Couve-flor	77
Espaguete de Legumes	79
Tomate Cereja Assado	81
Palitos de Cenoura	83
Salada Colorida de Pote	85
Guacamole	87
Abóbora com Alecrim	89
Suflê de Brócolis	91
Tomate Recheado	93
Berinjela Crocante	95
Antepasto de Berinjela	97
Rondelli de Abobrinha com Ricota	99
Chips de Abobrinha	101
Mini Pizza de Abobrinha	103
Pizza com Farinha de Amêndoas	105
Muffin Salgado	107
Frango com Pimentões e Páprica	109
Estrogonofe	111
Suflê de Frango	113
Panqueca de Claras	115
Omelete de Forno	117
Ovos em Nuvem	119
Yakisoba	121
Espetinho de Legumes	123
Picadinho de Carne	125
Almôndegas	127
Escondidinho de Carne	129
Bolinho de Carne	131
Pimentão Recheado	133
Molho Bolonhesa	135
Hambúrguer	137
Salmão ao Molho Branco	139
Peixe Assado Empanado	141
Molho de Tomate	143
Molho Pesto	145
Maionese Caseira de Ovos	147
Maionese de Abacate	149
Creme de Chuchu com Bacon	151
Creme de Abóbora com Gorgonzola	153
Creme de Tomate	155
Creme de Abóbora com Gengibre	157
Creme de Legumes	159
Creme de Palmito	161
Sopa de Legumes com Frango	163
Créditos desta edição	165

Apresentação

Todas as 80 receitas deste e-book foram feitas levando em conta os princípios low carb, que têm vários benefícios comprovados à saúde e são a forma mais efetiva de emagrecer!

Vale lembrar que a low carb não é zero carboidratos. Na verdade, a ideia central é reduzir o consumo dessa substância, dando preferência aos ingredientes naturais e que apresentam baixo índice glicêmico, ou seja, aqueles onde o açúcar é absorvido em uma velocidade mais lenta e, por isso, não há picos de glicose e nem de insulina no organismo.

Assim, o corpo é obrigado a utilizar a gordura como forma de obtenção de energia (em vez do açúcar derivado dos carboidratos), contribuindo para o emagrecimento. E não precisa ser radical! A redução de 10% da quantidade de carboidratos ingerida já é suficiente para conseguir atingir os objetivos da dieta.

Lembre-se de conversar com um nutricionista antes de alterar sua alimentação, pois é ele quem vai indicar o melhor cardápio para você!

Um beijo,

Mariana
Desejo Fit



DESEJOFIT.COM.BR

Bolinho Prestígio

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low Carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
1



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de água
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento

RECHEIO:

- 75ml de leite de sua preferência
- 2 colheres de coco ralado
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de amido de milho

COBERTURA:

- 2 colheres de água
- 1/2 colher de sopa adoçante
- 1 colher de sopa de cacau em pó

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa com o garfo ou no liquidificador. Transfira para uma tigela ou ramekin untado e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Para fazer o recheio, basta levar os ingredientes ao fogo baixo até engrossar.
3. Para fazer a calda, misture a água, o adoçante e o cacau em pó. Finalize cobrindo o bolinho com a calda.



Bolinho de Chocolate

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low Carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de fermento pó
- Adoçante a gosto

PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em uma tigela.
2. Despeje a massa em uma tigela, ramekin ou caneca untada.
3. Coloque no micro-ondas por 1 a 2 minutos.



DESEJOFIT.COM.BR

Bolinho de Coco

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low Carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de coco ralado sem adição de açúcar
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de café de fermento em pó

PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Coloque o fermento por último e despeje a massa em uma tigela, ramekin ou caneca.
3. Leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos.
4. Finalize com coco ralado.



Queijadinha

Sugestão: café da manhã, lanche ou sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou manteiga
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de adoçante de sua preferência
- 1 colher de chá de fermento em pó

PREPARO

1. Bata bem os ovos e adicione a essência de baunilha, a manteiga, o coco ralado, o queijo parmesão, o adoçante e por último, o fermento.
2. Coloque a massa em uma forminha de cupcake e adicione o queijo muçarela (faça pequenos quadradinhos e cubra com um pouco mais de massa, até ele sumir)
3. Finalize polvilhando um pouco de queijo parmesão ralado por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos (ou até dourar).



Bolinho de Limão

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1/2 limão Taiti espremido (o verde)
- 2 colheres de sopa rasas de óleo de coco
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de amêndoas ou coco
- 1 colher de sopa cheia de adoçante (uso xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento
- Raspas de 1 limão siciliano (opcional)

PREPARO

1. Em um recipiente coloque o ovo e o limão, misture bem e em seguida adicione o óleo de coco, o adoçante, a farinha de amêndoas, as raspas e o fermento. Misture bem até ficar homogêneo.
2. Disponha nas formas untadas e leve ao forno 180° por mais ou menos 15 minutos. Ou até que esteja assado.
3. Fiz um creme com cream cheese, limão e xilitol e joguei por cima com raspas de limão.



DESEJOFIT.COM.BR

Panqueca de Coco

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou de qualquer outra oleaginosa (castanha do Pará, amendoim, etc)
- 1 ovo grande, se forem pequenos então use 2
- 1 colher de sopa do adoçante de sua preferência, uso xilitol.

PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no mixer/liquidificador ou no garfo.
2. Coloque na frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo.
3. Asse de um lado e depois vire para o outro, sempre observando para não queimar.
4. Finalize com frutas ou pasta de amendoim!



Granola

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
7



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de castanhas-do-pará
- 1/2 xícara de castanhas-de-caju
- 1/2 xícara de avelã
- 50g de pepitas de girassol
- 50g de coco em flocos sem açúcar
- 1 colher de óleo de coco
- Adoçante e canela a gosto (opcional)

PREPARO

1. Triture as oleaginosas no liquidificador ou processador até chegar na textura desejada.
2. Em uma xícara, misture o óleo de coco com o adoçante e canela.
3. Misture as oleaginosas trituradas com os flocos de coco em uma tigela e adicione a mistura do óleo de coco com o adoçante e mexa bem.
4. Transfira a granola para uma forma e leve para assar por 20 minutos a 180 graus ou até dourar.



Geleia de Morango

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 200g de morangos picados
- 5 tâmaras sem caroço (opcional)
- 1 colher de sopa de chia (opcional)

PREPARO

1. Corte as tâmaras em pedaços pequenos e transfira para a panela junto com os morangos. (As tâmaras são usadas para deixar a geleia mais doce. Você pode substituir por adoçante ou açúcar demerara/mascavo a gosto)
2. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 10 minutos, até os morangos amolecerem.
3. Transfira para o liquidificador e triture até ficar homogêneo.
4. Coloque a geleia em um pote de vidro esterilizado e adicione a chia. Mexa bem e deixe amornar.
5. Leve à geladeira por cerca de 4 horas, ou até a chia hidratar e deixar a geleia consistente.



Pasta de Amendoim

Low Carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
40



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim torrado (sem pele e sem sal)
- 1 colher de chá de açúcar mascavo (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de coco

PREPARO

1. O segredo é aquecer o amendoim, para que ele solte o seu óleo.
2. Leve ao forno baixo por cerca de 5 minutos, somente para esquentar e não torrar.
3. Depois bata no processador ou liquidificador, até que vire uma pasta, depois acrescente o açúcar e o óleo de coco e pronto.
4. Armazene em um vidro esterilizado e deixe fora da geladeira para não endurecer.
5. Você pode consumir com torradas, pães, bolos e outras receitas.



Pudim de Chia

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
5



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de essência natural de baunilha
- 150ml de leite de coco ou outro leite vegetal
- Frutas vermelhas

PREPARO

1. Hidrate a semente de chia no leite vegetal.
2. Coloque em um recipiente de vidro com tampa e misture bem.
3. Deixe na geladeira por 1 hora.
4. Monte o pudim em uma taça e adicione frutas vermelhas.



DESEJOFIT.COM.BR

Abacaxi Grelhado

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 rodela de abacaxi
- 1 colher de chá de canela
- Adoçante a gosto (opcional)

PREPARO

1. Retire a casca do abacaxi e corte em rodela.
2. Coloque as rodela em uma frigideira antiaderente e leve ao fogo para dourar dos dois lados.
3. Coloque em um prato, polvilhe com canela e sirva.
4. Você também pode usar o micro-ondas, colocando o abacaxi por cerca de 2 minutos. Vale testar também com outras frutas, como maçã e banana.



Cocada

Sugestão: lanche

Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
10



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 100g de coco seco ralado
- 3 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão
- 3 claras

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Misture todos os ingredientes.
3. Faça pequenas bolinhas e distribua em um tabuleiro forrado com papel manteiga ou untado com óleo de coco.
4. Asse por 10 minutos ou até ficarem douradas.



DESEJOFIT.COM.BR

Chips de Coco

Sugestão: lanche

Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
25



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- Polpa de coco seco
- Adoçante (opcional)

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Forre um tabuleiro com papel alumínio.
3. Pegue a polpa do coco e com um descascador de legumes, faça lascas com toda a carne (a quantidade que você quiser) e vá dispondo no tabuleiro sem sobrepor muito.
4. Depois despeje gotas do adoçante por cima de maneira rápida.
5. Leve ao forno por 15 minutos ou até as lascas ficarem douradas.
6. Espere esfriar e sirva.



Bombom de Coco

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
3



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 barra de chocolate 70% cacau ou superior
- 30ml de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de leite desnatado em pó
- Adoçante a gosto (opcional)
- 5 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

PREPARO

1. Divida a barra de chocolate em duas partes. Derreta em banho maria a primeira metade. Retire do fogo e adicione a outra metade cortada em pequenos pedaços e mexa até ficar homogêneo.
2. Coloque uma camada de chocolate em forminhas de silicone de cupcake e leve à geladeira por cerca de 10 minutos, até endurecer.
3. Para fazer o recheio, misture o leite líquido, o leite desnatado, o coco ralado e o adoçante. Caso a massa fique muito molhada, adicione mais coco ou leite em pó até ficar firme. Coloque uma camada do recheio em cima do chocolate.
4. Para finalizar, cubra o recheio com mais uma camada de chocolate e leve à geladeira por mais 10 minutos, até o chocolate ficar firme.



Bombom de Amendoim

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
10



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 200g de amendoim torrado sem sal
- 1 colher de sopa pasta de amendoim integral sem açúcar
- 140g de chocolate 70% cacau ou superior

PREPARO

1. Triture o amendoim no processador ou liquidificador até virar uma farinha.
2. Em uma tigela, misture a farinha e a pasta de amendoim. Faça bolinhas e molde do tamanho que preferir.
3. Coloque as bolinhas numa assadeira com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 20 minutos para firmar.
4. Divida a barra de chocolate em duas partes. Derreta em banho maria a primeira metade. Retire do fogo e adicione a outra metade cortada em pequenos pedaços e mexa até ficar homogêneo. Usando dois garfos, mergulhe cada bolinha no chocolate derretido.
5. Coloque os bombons sobre a assadeira com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 10 minutos ou até o chocolate endurecer.



Panna Cotta

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 300ml leite de coco
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 3/4 pacote de gelatina sem sabor
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 scoop de whey protein sabor baunilha (opcional)
- Calda de morango

PREPARO

1. Coloque o leite de coco, coco ralado, baunilha em uma panela e mexa até ferver.
2. Dissolva a gelatina conforme instrução da embalagem. Misture tudo e acrescente o whey protein sabor baunilha.
3. Coloque em forminhas de silicone de cupcake ou em mini formas de pudim/bolo.
4. Leve à geladeira até endurecer.
5. Finalize colocando a calda de morango por cima.



Mousse de Morango

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
4



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 4 potes de iogurte natural
- 4 xícaras de chá de morango
- Adoçante a gosto

PREPARO

1. Dissolva a gelatina sem sabor conforme recomendações da embalagem.
2. Coloque no liquidificador o iogurte, os morangos, o adoçante e a gelatina e bata bem.
3. Despeje o conteúdo em taças e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
4. Finalize decorando com morangos.



DESEJOFIT.COM.BR

Mousse de Maracujá

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
3



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 250ml de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 160g de iogurte natural desnatado
- 1 sachê de gelatina sem sabor
- 1 colher de chá de suco em pó zero açúcar de maracujá
- 5 colheres de sopa de água

PREPARO

1. No liquidificador coloque o leite em pó, o leite líquido, o suco em pó de maracujá e o iogurte natural. Bata até ficar homogêneo.
2. Dissolva a gelatina conforme instruções na embalagem e coloque-a no liquidificador junto com os outros ingredientes e bata por mais 1 minuto.
3. Coloque o mousse em uma tigela e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
4. Caso queira cobertura, retire a polpa de um maracujá, adicione adoçante a gosto e mexa na panela até engrossar.



Mousse de Chocolate

Sugestão: sobremesa

Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de abacate ou avocado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- Xilitol a gosto
- 1 banana

PREPARO

1. Abra o abacate no sentido longitudinal, retire o caroço e tire a polpa com uma colher.
2. Coloque no liquidificador com os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo e cremoso. Se necessário, adicione um pouco de água.
3. Transfira o creme para um recipiente e leve à geladeira.
4. Sirva puro ou acompanhado de frutas e castanhas.



Nutella

Sugestão: lanche
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
10



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 xícara de avelãs sem casca
- 1 colher de sopa cheia de adoçante (uso xilitol, a quantidade varia do seu gosto)
- 50g de chocolate derretido 70% ou superior

PREPARO

1. Coloque as avelãs no processador e processe bem. Quando estiver começando a soltar óleo adicione o adoçante e o chocolate. Continue processando até virar uma pasta bem líquida. Se quiser jogue um pouco de óleo de coco derretido para agilizar o processo.
2. Caso necessário, abra o processador de tempos em tempos e mexa, até virar uma pasta.
3. Você pode consumir molinho ou refrigerar até endurecer e ficar com a consistência de Nutella mesmo.



Doce de Leite

Sugestão: lanche

Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
10



MINUTOS
40



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1l de leite de amêndoas
- 4 colheres de sopa de xilitol
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

PREPARO

1. Leve o leite, o xilitol e a essência de baunilha a fogo baixo.
2. Vá mexendo até desgrudar do fundo da panela (igual brigadeiro).
3. Coloque em um recipiente, deixe esfriar por 20 minutos em temperatura ambiente e depois leve para a geladeira por 3 horas.

Dica: Você pode usar metade de xilitol e metade de açúcar mascavo, mas a receita ficará mais calórica. Se preferir, utilize leite desnatado.



Maria Mole Proteica

Sugestão: sobremesa

Low carb | Sem açúcar | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 200ml de leite de coco
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 scoops de Whey de baunilha (60g)
- Coco seco ralado sem açúcar

PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite de coco com o Whey protein e reserve.
2. Enquanto isso, prepare a gelatina sem sabor de acordo com as instruções da embalagem.
3. Acrescente a gelatina na mistura do liquidificador e bata novamente.
4. Coloque em um recipiente (quadrado ou retangular de preferência) e leve na geladeira por 2h.
5. Depois é só cortar os cubinhos e enrolar no foco seco ralado!

Dica: Se preferir mais docinho, adicione adoçante a gosto!



Barrinha de Pasta de Amendoim

Sugestão: lanche ou sobremesa
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
12



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 220g de pasta de amendoim
- 130g de chocolate amargo (usei 70%)
- 55g de farinha de coco
- 85g de mel

PREPARO

1. Misture a pasta de amendoim com o mel e a farinha de coco.
2. Disponha em uma forma forrada com papel manteiga (Ele irá facilitar na hora de desenformar)
3. Derreta o chocolate em banho maria.
4. Leve a geladeira por 4 horas ou ao freezer por 2 horas.
5. Armazene na geladeira ou no freezer.



Trufa de Morango

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
3



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de whey de baunilha ou leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa rasa de xilitol
- 3 morangos
- Chocolate 70% ou superior
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (opcional)

PREPARO

1. Coloque o whey, o xilitol e a farinha em um recipiente. Vá adicionando água (bem aos poucos) e mexendo até virar uma massinha modelável.
2. Unte as mãos com óleo de coco. Forme um bombom com o morango e a massinha por fora. Leve ao congelador.
3. Quando estiver firme, derreta o chocolate, passe o bombom no chocolate derretido. Leve à geladeira até endurecer.



Brigadeiro

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
15



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga

PREPARO

1. Retire o soro do creme de leite.
2. Misture o creme de leite, o cacau, o xilitol e a manteiga e leve ao fogo baixo.
3. Mexa até chegar no ponto de brigadeiro.
4. Coloque na geladeira por 1h ou mais para a massa ficar consistente.
5. Depois faça bolinhas e passe no coco ralado sem açúcar.



Sorvete de Morango

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
6



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 copos de morangos
- 2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante de sua preferência
- 2 caixas de creme de leite

PREPARO

1. Congele os morangos.
2. Bata os morangos congelados em um liquidificador ou mixer, até que vire um purê.
3. Em uma tigela, bata o creme de leite bem gelado com o xilitol até ponto de chantilly.
4. Junte o purê de morangos ao chantilly.
5. Disponha em um recipiente e leve ao congelador por 6 horas.



Sorvete de Limão

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
6



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 200 ml de creme de leite (usei fresco mas pode ser de caixinha)
- 150 ml de suco de limão (ou menos se gostar mais suave)
- Essência de baunilha a gosto
- Adoçante a gosto (usei 4 colheres de sopa de xilitol)

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes (menos o creme de leite) e leve ao fogo baixo até engrossar.
2. Espere esfriar, acrescente o creme de leite e raspas de limão (opcional).
3. Leve ao freezer até congelar. Retire do freezer alguns minutos antes de servir para ele ficar exatamente nessa consistência incrível!



Mini Banofffee

Sugestão: sobremesa
Low carb | Sem açúcar | Sem glúten



PORÇÕES
4



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 banana branca
- 4 colheres de sopa de doce de leite low carb (receita disponível no e-book)
- Cacau em pó para polvilhar

MASSA CROCANTE:

- 1 1/2 xícara de farinha de amendoim (ou amêndoas)
- 1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa de adoçante

CREME:

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de adoçante

PREPARO

MASSA CROCANTE:

1. Misture com as mãos a manteiga, farinha e adoçante, quando estiver uma farofa bem molhada acrescente o ovo e mexa bem.
2. Coloque a massa em uma forma bem untada, espalhe com os dedos.
3. Leve ao forno 180° por 20 minutos ou até que fique crocante.

COBERTURA DE CREME:

1. Bata a clara junto com o adoçante até virar chantilly.

MONTAGEM:

1. Espere a massa esfriar e cubra com uma camada de doce de leite, uma de banana em rodela, e uma de creme. Finalize com cacau em pó 100% cacau.



Pãozinho de Micro-ondas

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MINUTOS
5



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada ou farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal
- 1 ovo inteiro
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (opcional)

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com um fouet e coloque em uma travessa de vidro pequena e quadrada.
2. Leve ao micro-ondas inicialmente por 1 minuto. Verifique a consistência, e caso precise, vá adicionando 30 segundos por vez até que fique no ponto.
3. Retire do micro-ondas e corte o pão na diagonal.
4. Recheie com o que preferir.



Pão Low Carb

Sugestão: café da manhã ou lanche
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
14



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 4 OVOS
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 colher de chá de sal

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Em seguida transfira a massa para uma forma inglesa pequena untada com azeite e polvilhada com farinha de amêndoas.
3. Este pão não precisa descansar para crescer. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos, ou até verificar que está pronto.
4. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar.



DESEJOFIT.COM.BR

Creme de Ricota

Sugestão: café da manhã, almoço, lanche ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 ricota fresca
- 100ml de leite desnatado ou sem lactose (o quanto baste para bater a ricota, quanto menos leite você usar, mais cremosa ficará sua receita)
- Sal a gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos a gosto

PREPARO

1. Para fazer o creme, basta colocar todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e processar até virar uma massa homogênea.
2. Depois de pronto, você pode usar seu creme de ricota em saladas, no frango, no pão, torradas integrais, etc.



Salada de Forno

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 2 tomates
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- Azeite

PREPARO

1. Fatie a berinjela, a abobrinha, a cebola e os tomates.
2. Disponha no refratário sobrepondo umas sobre as outras, criando o efeito dominó.
3. Tempere com sal, pimenta, ervas frescas ou secas.
4. Finalize com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos ou até que o garfo entre com facilidade



Purê de Couve-flor

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
6



MINUTOS
25



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média
- 1/2 cebola picada
- Sal e noz moscada ralada a gosto
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem ou manteiga ghee

PREPARO

6. Cozinhe a couve-flor em água com sal até ficar al dente.
7. Em uma panela com azeite ou manteiga adicione a cebola e refogue.
8. Coloque a couve-flor cozida e a cebola refogada no processador ou liquidificador e bata até obter um creme homogêneo
9. Tempere com sal e noz moscada a gosto.



Purê de Abóbora

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem lactose | Sem glúten



PORÇÕES
6



MINUTOS
25



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cortada em pedaços médios
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- Sal a gosto

PREPARO

1. Cozinhe a abóbora na água ou vapor até amolecer.
2. Passe a polpa no espremedor de batatas.
3. Em uma panela com azeite adicione a cebola e deixe refogar.
4. Depois incorpore a polpa e tempere com sal.
5. Deixe cozinhar por alguns minutos e sirva.



Purê de Cenoura

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
25



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 400g de cenoura
- Sal a gosto

PREPARO

1. Descasque as cenouras e as fatie em rodela.
2. Despeje-as na panela e adicione até dois centímetros de água.
3. Tampe a panela e deixe que cozinhe de seis a sete minutos.
4. Remova a tampa, escorra a água e amasse as cenouras ainda na panela.



Farofa de Castanhas

Sugestão: almoço ou jantar

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga (ou de bacon bem picadinho)
- 1/2 cebola em cubos
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 xícara de castanhas de caju (ou outra) trituradas
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Triture a castanha de caju no liquidificador ou processador até virar uma farofa. Reserve.
2. Se for usar o bacon, coloque-o para soltar a gordura em uma frigideira quente. Caso não use, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione a cenoura ralada e a castanha de caju triturada e deixe refogar em fogo médio por 5 minutos, mexendo sempre.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e finalize com a salsinha picada.
5. Sirva em seguida ou depois de fria.



Arroz de Couve-flor

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 400g de couve-flor limpa separada em buquês
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 alho picado
- 1/2 cebola picada
- 3/4 xícara de chá de água fervente
- Sal a gosto

PREPARO

1. Em um processador coloque a couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.
2. Em uma panela em fogo médio coloque o azeite e refogue o alho e a cebola até dourarem.
3. Acrescente a couve-flor processada, a água fervente e sal a gosto. Tampe a panela, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Sirva em seguida.



Espaguete de Legumes

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 cenoura grande
- 1 abobrinha paulista
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Utilizando um cortador espiral ou Julienne, faça finas e longas fatias dos legumes para que fiquem no formato de espaguete.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente primeiro a cenoura, depois a abobrinha, e depois o palmito, com um intervalo de aproximadamente 3 minutos entre eles.
3. Refogue por mais 3 minutos, tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Sirva com o molho de sua preferência.



Tomate Cereja Assado

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MINUTOS
60



DIFICULDADE
1/10

INGREDIENTES

- 1 xícara de tomates cereja
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal e pimenta a gosto.
- Manjericão
- Tomilho (opcional)

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Distribua 1 xícara de tomates cereja em um forma pequena.
3. Regue com azeite (cerca de uma colher de sopa), acrescente os dentes de alho com casca, um punhado de manjericão e tomilho (opcional).
4. Tempere com sal e pimenta e asse por cerca de 10 minutos, até que murchem. Sirva quente.



DESEJOFIT.COM.BR

Palitos de Cenoura

Sugestão: almoço ou jantar
Low Carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 3 cenouras grandes
- 1 colher de chá de alecrim
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 graus.
2. Corte as cenouras como palitos, no estilo de batatas fritas.
3. Disponha os palitos em uma assadeira, de modo a não sobrepô-los.
4. Regue azeite sobre eles.
5. Salpique o alecrim e o alho sobre os palitos.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Leve ao forno por cerca de 10 minutos.



DESEJOFIT.COM.BR

Salada Colorida de Pote

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- Tomate seco ou cereja
- Salsa ou salsinha
- Cenoura cozida
- Repolho roxo
- Milho
- Folhas de espinafre ou rúcula

PREPARO

1. Primeiramente use o tomate para fazer a base da salada no pote.
2. Depois acrescente a cenoura cozida cortada em pedaços pequenos, o milho e a salsinha.
3. Para finalizar, pique as folhas de repolho e espinafre e coloque por cima.



DESEJOFIT.COM.BR

Guacamole

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
6



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1/2 xícara de tomate picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de salsinha picada (opcional)
- Sal e pimenta do reino em pó a gosto

PREPARO

1. Corte o abacate no meio e retire sua polpa.
2. Coloque em um recipiente e corte em pedaços menores.
3. Adicione todos os outros ingredientes e amasse até formar uma pasta e ficar homogêneo.
4. Experimente e ajuste o tempero a seu gosto.



DESEJOFIT.COM.BR

Abóbora com Alecrim

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 abóbora japonesa ou comum
- Alecrim fresco a gosto
- Azeite a gosto
- Dentes de alho a gosto
- Sal a gosto

PREPARO

1. Corte a abóbora em fatias, com casca e tudo e coloque em uma assadeira.
2. Salpique alecrim fresco, sal e coloque os dentes de alho com casca em volta.
3. Regue com azeite e leve ao forno até ficar macia, em torno de 40 minutos.



Suflê de Brócolis

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 brócolis cozido
- 1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
- 3 xícaras (chá) frango desfiado
- 0,5 xícara (chá) salsinha picada
- 0,5 pequena cebola
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) creme de ricota
- 1 pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Óleo para untar

PREPARO

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio.
2. Escorra bem e seque com papel toalha.
3. Bata com um mixer ou liquidificador, acrescente metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.
4. Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais.
5. Monte camadas colocando o restante do frango com creme de ricota.
6. Cubra com a outra metade da massa.
7. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.



Tomate Recheado

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
1



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 tomate médio
- 3 colheres de sopa de ricota ralada
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de castanha de caju triturada (opcional)
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

PREPARO

1. Lave o tomate, corte o tampo de cima, retire toda a semente e polpa e reserve.
2. Em uma panela doure o alho com um pouco de azeite. Junte a ricota ralada, o creme de ricota e as castanhas de caju. Tempere com sal, pimenta e cheiro verde.
3. Recheie o tomate com a mistura.
4. Disponha em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos ou até o recheio começar a dourar.
5. Sirva em seguida.



Berinjela Crocante

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 berinjela média
- Azeite
- Temperos de sua preferência
- Farinha de linhaça dourada ou de amêndoas

PREPARO

1. Corte a berinjela em rodela fina, deixe de molho na água com um pouco de sal por 10 minutos.
2. Escorra a água e lave em água corrente.
3. Tempere a gosto (usei para temperar, azeite, sal, orégano e páprica picante).
4. Passe a berinjela na farinha de linhaça.
5. Coloque para assar por 40 minutos (ou até dourar) em fogo baixo, na metade do tempo vire a berinjela.



Antepasto de Berinjela

Sugestão: almoço, lanche ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias
- 1 pimentão amarelo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de cebola picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

1. Lave e corte as berinjelas e o pimentão em cubinhos ou em tiras pequenas.
2. Transfira para uma assadeira e adicione a cebola, os dentes de alho, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Misture tudo até ficar homogêneo.
3. Cubra a assadeira com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos. Retire do forno e dê uma ligeira mistura, cubra novamente com o papel manteiga e leve novamente ao forno por mais 20 minutos.
4. Retire do forno e espere esfriar em temperatura ambiente, ou sirva quente.



DESEJOFIT.COM.BR

Rondelli de Abobrinha com Ricota

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande laminada
- 300g de ricota fresca
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto
- Molho de tomate caseiro
- Queijo parmesão ralado na hora para finalizar

PREPARO

1. Use um fatiador e corte a abobrinha em fatias bem finas. Coloque-as em um prato e leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto, até amolecerem. (Você pode também colocar as fatias de abobrinha em água fervendo por cerca de 2 minutos). Retire o excesso de água e reserve.
2. Para o recheio, rale a ricota, adicione o creme de ricota e tempere com sal, pimenta e noz moscada.
3. Com a mão, faça pequenas bolinhas de ricota. Coloque o bolinho de ricota na ponta da fatia de abobrinha e em seguida vá enrolando toda a abobrinha na ricota.
4. Coloque um pouco de molho de tomate no fundo de um refratário e arrume os rondellis lado a lado. Cubra os rondellis com o molho de tomate e salpique queijo parmesão por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 10 minutos ou até que o queijo esteja gratinado. Decore com folhas de manjeriço e sirva imediatamente.



Chips de Abobrinha

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
25



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em fatias finas
- Sal a gosto

PREPARO

1. Deixe a abobrinha de molho em água com gelo por 15 minutos.
2. Forre o prato do micro-ondas com papel manteiga.
3. Nele, disponha a abobrinha escorrida e temperada com sal.
4. Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo.
5. Transfira a abobrinha para uma forma antiaderente.
6. Leve ao forno baixo pré-aquecido por 10 minutos.



DESEJOFIT.COM.BR

Mini Pizza de Abobrinha

Sugestão: almoço ou jantar

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
8



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande
- 1/2 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 xícara de queijo muçarela light ou outro de sua escolha
- Tomate-cereja
- Orégano e manjerição a gosto
- Azeite para untar

PREPARO

1. Corte as abobrinhas em rodela e deixe-as de molho na água por 10 minutos para evitar o amargor.
2. Coloque-as em uma assadeira untada (com azeite) e adicione o molho de tomate por cima.
3. Acrescente o queijo de sua escolha, o tomate-cereja cortado, orégano e leve ao forno até o queijo derreter e começar a dourar.
4. Retire do forno e acrescente o manjerição.



Pizza com Farinha de Amêndoas

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 4 claras
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- Temperos a gosto

PREPARO

1. Bata bem as claras, até ficaram esbranquiçadas (não precisa ser em neve, bata na mão mesmo até ficar meio branquinha) Adicione a farinha, os temperos e o fermento.
2. Despeje a massa em uma frigideira média untada, em fogo médio. Tampe até cozinhar. Vire e tampe até cozinhar o outro lado. (Você pode assar no forno se preferir).
3. Retire e disponha em uma forma. Leve ao forno 200° por 5 minutos de cada lado. Depois é só colocar o recheio da sua preferência e gratinar no forno.
4. Usei molho de tomate caseiro. Muçarela, tomate cereja e manjeriço, mas você pode rechear com frango, atum, outros tipos de queijo, etc.



Muffin Salgado

Sugestão: café da manhã, almoço, lanche ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 200g de frango cozido e picado
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de caldo de frango
- 2 cebolas picadas
- 1 ramo de aipo picado
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus e unte levemente as forminhas dos muffins.
2. Em uma tigela grande bata os ovos e junte o frango, o queijo, o caldo de frango, as cebolas, o aipo, o sal e a pimenta.
3. Misture bem e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
4. Distribua essa mistura nas forminhas (aproximadamente 8 forminhas).
5. Leve ao forno por 20 minutos ou até ficar bem assado e dourado no topo.



DESEJOFIT.COM.BR

Frango com Pimentões e Páprica

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MÉTODO
REFOGADO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 peito de frango grande cortado em cubos médios
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 pimentão, vermelho, amarelo e verde, cortados em cubos grandes
- 2 colheres de salsa picada
- 1/2 cebola bem picada
- Azeite para refogar
- 1/2 alho picado

PREPARO

1. Em uma frigideira ou panela grande coloque o azeite para esquentar em fogo alto. Quando estiver bem quente, acrescente o frango e frite até pegar um pouco de cor, mexendo frequentemente.
2. Baixe o fogo pra médio, junte a cebola e refogue por cerca de 5 minutos, acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Acrescente os pimentões e deixe cozinhando. Adicione a páprica e mexa bem para envolver todos os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio/baixo.
4. Acerte o sal e sirva com a salsa por cima e arroz para acompanhar.



Estrogonofe

Sugestão: almoço, lanche ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
3



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 400g de filé de peito de frango em cubinhos
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 150g de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de creme de ricota
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 pitada de páprica picante
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho com um pouquinho de azeite.
2. Junte o frango picado e refogue até que esteja todo cozido e começando a dourar.
3. Adicione o molho de tomate, a páprica e o molho inglês.
4. Abaix o fogo e junte o creme de ricota, mexa bem para incorporar ao restante do molho e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Adicione o sal e a pimenta e sirva com arroz integral e salada.



Suflê de Frango

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
1



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 100g de frango desfiado
- 1 colher de sopa de cubinhos de tomate
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cottage ou creme de ricota
- 1 clara
- Parmesão para finalizar (opcional)
- Salsinha
- Manjericão

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Bata o ovo e a clara até ficarem uniformes.
3. Coloque em um refratário que possa ir ao fogo o frango misturado com os temperos e tomate.
4. Despeje a mistura do ovo por cima.
5. Finalize com o creme de ricota e parmesão.
6. Deixe no forno por 20 minutos ou até dourar.



DESEJOFIT.COM.BR

Panqueca de Claras

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 3 claras de ovo
- 100g de carne moída
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1 colher de sopa de pimenta biquinho
- Spray de azeite
- Cebolinha verde, sal e pimenta a gosto

PREPARO

2. Unte a panela com o spray de azeite e refogue o alho e a cebola.
3. Junte a carne e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Acrescente o tomate picado e deixe refogar por três minutos.
5. Desligue o fogo, junte a pimenta e cebolinha e reserve.
6. Em um bowl, tempere as claras com sal e pimenta. Em seguida, bata-as delicadamente.
7. Coloque uma porção das claras no centro de frigideira antiaderente aquecida.
8. Gire a frigideira para espalhar as claras por igual. Deixe por um minuto, vire com espátula e deixe mais um minuto.
9. Recheie as panquecas uma a uma com a carne e a pimenta biquinho, enrole e sirva



DESEJOFIT.COM.BR

Omelete de Forno

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 gema
- 2 claras
- 1 tomate sem sementes e picado
- 1 colher de sopa de queijo branco ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

1. Num bowl pequeno, bata a gema com um garfo.
2. Junte o tomate picado e o queijo.
3. Tempere com sal e pimenta do reino.
4. Em outro bowl, bata as claras em neve.
5. Delicadamente, junte as claras batidas à mistura inicial.
6. Despeje a omelete em um refratário redondo.
7. Leve para assar em forno médio por 15 minutos ou até dourar.
8. Sirva em seguida.



DESEJOFIT.COM.BR

Ovos em Nuvem

Sugestão: café da manhã, almoço, lanche ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
15



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 ovos (separe as claras e gemas)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de ervas secas de sua preferência
- Páprica doce
- 1 pitada de cebola em flocos
- 1 pitada de alho em flocos
- Sal e pimenta do reino ao gosto

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Bata as duas claras até ficarem em neve, bem firmes. Delicadamente, incorpore o queijo, as ervas e os temperos.
3. Em um tabuleiro antiaderente, divida as claras em neve em duas porções e faça um buraco no meio de cada uma.
4. Leve ao forno por cerca de 4 minutos. Retire do forno, adicione as gemas e volte com os ovos para o forno por mais 3 minutos até que elas formem uma película.
5. Sirva com torrada, abacate fatiado, legumes ou salada!



Yakisoba

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
5



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 xícara de brócolis cozido
- 1 xícara de couve-flor cozida
- 1 xícara de cenoura em fatias cozida
- 1 xícara de acelga cortada
- 1 xícara de cebola
- 1 xícara de repolho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 xícara de molho de soja light
- 1 colher de chá de amido de milho
- 2 xícaras de tiras de filé ou 2 xícaras de tiras de frango
- 1/2 xícara de cebolinha picada

PREPARO

1. Coloque a carne em uma frigideira e refogue com o azeite.
2. Misture bem o molho de soja e o amido de milho. Coloque na frigideira por cima da carne e acrescente uma xícara de água. Mexa bem e até engrossar.
3. Acrescente os legumes cozidos.
4. Se preferir, sirva com macarrão integral.



Espetinho de Legumes

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 100g de carne magra cortada em cubos pequenos
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 1/2 cebola roxa cortada em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- Palitos de madeira
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Monte os espetos alternando cubos de carne com os vegetais.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Leve-os para grelhar em frigideira quente.
4. Sirva com molho de sua preferência.



Picadinho de Carne

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
1



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 150g de carne magra em cubos pequenos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 80ml de caldo de carne
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Em uma panela, coloque o fio de azeite e doure o alho e a cebola.
2. Junte a carne e mexa.
3. Adicione o tomate picado.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Deixe a carne dourar por mais três minutos, mexendo de vez em quando.
6. Junte o caldo de carne.
7. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo até o caldo encorpar.
8. Sirva com arroz integral ou purê de sua escolha.



Almôndegas

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 180g de patinho moído
- 1 colher de chá de cheiro verde
- 1 colher de chá de cebolinha
- 1 pitadinha de pimenta do reino
- 1 clara de ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- Sal a gosto
- Molho de tomate caseiro

PREPARO

1. Incorpore todos os ingredientes, inclusive temperos em um bowl até formar uma massa homogênea.
2. Com a mão, pegue porções da massa e molde os bolinhos.
3. Separe uma frigideira, adicione um fio de azeite e dê uma dourada nas almôndegas. Se preferir, pode levar ao forno em uma travessa untada até dourarem.
4. Prepare o molho de tomate caseiro e sirva por cima.



Escondidinho de Carne

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor cozida
- 1/2 unidade de cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de creme de ricota
- 60g de queijo muçarela ralada
- 300g de carne moída

PREPARO

1. Prepare o recheio de carne moída do jeito que preferir e reserve.
2. Faça um refogado com a cebola, o alho, sal e toda a couve-flor. Bata tudo no liquidificador com o creme de ricota, pimenta do reino e reserve.
3. Monte o escondidinho em uma travessa ou em ramekins. Coloque primeiro o recheio escolhido e cubra com o creme de couve-flor.
4. Salpique o queijo por cima e leve ao forno por 15 minutos ou até que o queijo doure.



Bolinho de Carne

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem lactose



PORÇÕES
6



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 250g de patinho moído
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de farinha integral ou aveia
- 1 ovo
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa consistente para trabalhar.
2. Molde as bolinhas com as mãos úmidas.
3. Disponha em uma assadeira antiaderente untada.
4. Leve para assar por 20 a 30 minutos em forno alto até dourar.



Pimentão Recheado

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
40



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 pimentões
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate picado
- Fio de azeite
- Ervas e sal a gosto
- 2 dentes de alho picados

PREPARO

1. Em uma panela, doure o alho e a cebola no fio de azeite.
2. Junte a carne moída e o tomate. Tempere com as ervas e o sal e deixe refogar bem.
3. Enquanto isso, corte os pimentões ao meio e retire as sementes. Tempere as metades com sal e pimenta a gosto.
4. Recheie-as com a carne moída.
5. Leve ao forno em fogo baixo por 30 minutos. Sirva em seguida.



DESEJOFIT.COM.BR

Molho Bolonhesa

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Paleo | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 200g de carne moída magra
- Molho de tomate caseiro
- 1/2 cebola
- Manjerição a gosto
- Azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

1. Refogue a carne moída no azeite e cebola.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Acrescente o molho de tomate e deixe a carne cozinhar.
4. Por último, jogue as folhas de manjerição.
5. Sirva com espaguete de legumes ou integral e salpique o queijo por cima.



Hambúrguer

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
7



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1kg de patinho moído
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto

PREPARO

1. Tempere a carne com sal, pimenta e cheiro verde a gosto.
2. Molde os hambúrgueres com cerca de 150g cada um (você pode congelar se quiser).
3. Leve à geladeira por cerca de 10 minutos para firmar.
4. Unte uma frigideira e grelhe os hambúrgueres. Se preferir, faça assado no forno.
5. Sirva com salada e batata doce cozida em rodelas grandes.



Salmão ao Molho Branco

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
1



MÉTODO
GRELHADO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 posta de salmão temperada a gosto ou outro peixe de sua preferência
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Alecrim a gosto

PREPARO

1. Em uma frigideira, grelhe a posta de salmão com um fio de azeite.
2. Em uma panela em fogo baixo dissolva o creme de ricota no leite, misturando bem até obter um creme homogêneo.
3. Tempere com sal se necessário e noz-moscada a gosto.
4. Cubra a posta de salmão com o molho branco.
5. Finalize com um pouco de alecrim.



Peixe Assado Empanado

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MÉTODO
ASSADO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- Farinha de linhaça dourada para empanar
- 1 ovo
- Temperos a gosto
- 1 limão

PREPARO

1. Tempere os filés de tilápia com limão, sal e pimenta.
2. Passe os filés em um ovo batido, e depois na farinha de linhaça para empanar.
3. Distribua os filés empanados em uma forma antiaderente.
4. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos a 180 graus ou até começar a dourar.



DESEJOFIT.COM.BR

Molho de Tomate

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1kg tomate do tipo italiano ou comum bem maduros
- 2 cebolas médias cortadas em pedaços grandes
- 4 dentes alho
- 1/2 xícara de salsinha (opcional)
- 4 ramos manjericão (opcional)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída (opcional)
- 1/2 xícara água

PREPARO

1. Corte os tomates em 4 pedaços e retire as sementes e a parte branca.
2. No liquidificador, coloque a água e bata os tomates, colocando os pedaços aos poucos. Junte todos os demais ingredientes e bata.
3. Leve o molho em uma panela ao fogo médio por cerca de 20 minutos.
4. Após esse tempo, o molho está pronto para ser utilizado em diversos preparos ou congelado em porções..



Molho Pesto

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 3 xícara de folhas de manjericão
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes (ou castanha de caju ou do Pará)
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino (opcional)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador e triture até ficar homogêneo.
2. Caso esteja difícil de triturar, desligue o processador e mexa com uma espátula. Se necessário, adicione mais azeite de oliva.
3. Transfira o molho para um pote esterilizado com tampa e armazene na geladeira por até três dias.
4. Use em saladas, carnes e massas.



DESEJOFIT.COM.BR

Maionese Caseira de Ovos

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
1



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 3 ovos cozidos
- Sal a gosto
- 1 xícara de café de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Suco de meio limão
- 100ml de leite desnatado (o quanto baste para bater, quanto menos leite mais cremosa sua maionese)
- Uma pitada de orégano

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um creme homogêneo.
2. Caso prefira, coloque na geladeira e sirva gelada.
3. Você pode comer com torradas de pão integral, na salada ou frango grelhado.



Maionese de Abacate

Sugestão: almoço ou jantar
Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
4



MINUTOS
10



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Ajuste o alho ou o limão, se necessário.
3. Sirva com carnes ou saladas.



Creme de Chuchu com Bacon

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
4



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 4 chuchus descascados e picados
- 1/4 lata de creme de leite (ou uma xícara de leite de coco)
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e tempero a gosto
- Salsa a gosto
- 300g de bacon (ou linguiçinha, frango, calabresa, carne de boi)

PREPARO

1. Cozinhe os chuchus até ficarem bem moles.
2. Retire a água com um escurador de macarrão e bata os chuchus em um processador ou mixer até que fique um creme consistente.
3. Em uma panela, adicione o azeite e doure a cebola. Adicione o tempero e o bacon e deixe fritar até dourar.
4. Quando o bacon estiver bem dourado, adicione o creme de chuchu e o creme de leite (ou leite de coco).
5. Deixe ferver por mais uns 5 minutos e adicione salsa a gosto.



DESEJOFIT.COM.BR

Creme de Abóbora com Gorgonzola

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 400g de abóbora moranga madura
- 50g de gorgonzola
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 dente de alho picado
- 20g de manteiga
- 150ml de creme de leite fresco
- 100ml de caldo de legumes caseiro
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca batida a gosto

PREPARO

1. Descasque e corte a abóbora em pedaços.
2. Em uma panela, refogue a manteiga, a cebola e o alho até ficarem dourados e adicione a abóbora.
3. Adicione o creme de leite, o caldo de legumes e acerte o sal e a pimenta.
4. Deixe cozinhando até que a abóbora esteja macia.
5. Retire do fogo e bata no liquidificador ou mixer até formar um creme consistente e liso.
6. Sirva bem quente e coloque a gorgonzola por cima, e se quiser, salpique a salsa fresca por cima.



Creme de Tomate

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
4



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 10 tomates sem semente, sem pele e cortados em quatro pedaços cada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 litro de caldo de frango caseiro
- Folhas de manjeriço picadas a gosto
- Queijo parmesão (opcional)

PREPARO

1. Em uma panela grande, derreta a manteiga e adicione a cebola. Deixe refogar até ficar macia e dourada.
2. Junte os tomates e o manjeriço picado. Tempere com sal e pimenta, adicione o caldo de frango, abaixe o fogo e deixe a sopa cozinhar por mais 15 minutos.
3. Transfira a sopa para o liquidificador ou mixer e bata até ficar cremosa e homogênea.
4. Volte o creme para a panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e enfeite com os ramos de manjeriço e, se quiser, salpique queijo parmesão light ralado ou em pequenos pedaços.



Creme de Abóbora com Gengibre

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
20



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 abóbora paulista grande descascada (ou outra de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de curry
- 1 1/2 litro de água
- Pedaco de 5cm de gengibre
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

PREPARO

1. Em uma panela, coloque duas xícaras de água, a abóbora cortada e leve para o fogo médio. Deixe cozinhar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, descasque o alho, o gengibre e a cebola.
3. Junte na panela o gengibre, o alho, a cebola, o curry e o restante da água. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos.
4. Transfira a sopa para o liquidificador ou mixer e bata até virar um creme homogêneo.
5. Volte o creme para a panela e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.



Creme de Legumes

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
3



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média picada
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 6 ramos grandes de couve-flor picadas
- 2 cenouras picadas
- 1 chuchu médio picado
- 1 litro de água
- Sal e salsinha picada a gosto

PREPARO

1. Aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o tomate.
2. Junte os legumes picados e a água.
3. Cozinhe até os legumes ficarem macios.
4. Espere amornar e bata no liquidificador.
5. Sirva polvilhada com a salsinha.
6. Caso goste, experimente adicionar brócolis no creme!



DESEJOFIT.COM.BR

Creme de Palmito

Low carb | Sem glúten



PORÇÕES
2



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 vidro de palmito em conserva picado
- 3 xícaras de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Na sequência, acrescente o palmito e o leite.
3. Após 10 minutos acrescente o sal, pimenta-do-reino e a ricota e mexa bem.
4. Transfira a sopa para o liquidificador e bata até virar um creme.
5. Volte o creme na panela e deixe ferver até dar engrossar.
6. Finalize adicionando a salsinha e a cebolinha.



Sopa de Legumes com Frango

Low carb | Sem glúten | Sem lactose



PORÇÕES
2



MÉTODO
COZIDO



MINUTOS
30



DIFICULDADE
3/10

INGREDIENTES

- 1 peito de frango
- 2 batatas
- 2 cenouras
- 1 chuchu
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

5. Corte o peito de frango em pedaços pequenos e regulares e tempere com sal e pimenta, deixe tomar gosto por uns 20 minutos.
6. Descasque as batatas, as cenouras, o chuchu, o alho e a cebola e corte todos os legumes em cubinhos.
7. Aqueça o azeite e acrescente o frango cortado em cubinhos e deixe dourar em fogo alto, mexendo sempre.
8. Acrescente os legumes picados. Misture bem e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
9. Acrescente 1 1/2 litro de água quente e deixe cozinhar por 1 hora aproximadamente para que o frango e os legumes fiquem macios. Se necessário, durante o cozimento, acrescente mais água quente.
10. Ajuste o sal e sirva com uma pitada de pimenta do reino e salsinha.

Créditos desta edição

Produção de
Mariana Prochnow
Iria Prochnow

Fotografia e Edição de
Mariana Prochnow

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida,
por qualquer processo, sem a permissão expressa do autor.

Contato

Dúvidas ou sugestões? Envie sua mensagem:



contato@desejofit.com.br



[@desejofit](https://www.instagram.com/desejofit)



[/desejofit](https://www.facebook.com/desejofit)



desejofit.com.br